

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 65 г. Томска

Согласовано на  
заседании методического совета  
МАОУ СОШ №65 г. Томска  
протокол № 12  
«31» августа 2022 г.

Утверждаю:  
директор МАОУ СОШ №65 г. Томска  
О.В. Малышева

Адаптированная рабочая программа по физической  
культуре для обучающихся с задержкой психического  
развития (вариант 7.1, вариант 7.2)

Составил:  
Жданов С.М., учитель физической культуры  
МАОУ СОШ № 65 г. Томска

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1, вариант 7.2) разработана на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минобрнауки РФ от 6.10. 2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО» (с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. №2357, от 31.01.2012 № 69, от 18.12.2012г. №1060, от 29.14.2014г. №1643, от 31.12.2015г.№1576)
3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19.12.2014 № 1598
4. Фундаментальное ядро содержания общего образования/под ред. В.В.Козлова, А.М.Кондакова. – 2-е изд. – Москва, «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения).
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А.М.Кондакова, В.А.Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения)
6. Концепция преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р)
7. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22.12.2015 №4/15);
8. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 3 июня 2017г. № 1155-р)
9. ООП НОО МАОУ СОШ № 65
10. Адаптированная ООП НОО МАОУ СОШ № № 65 для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1, 7,2)
11. Учебный план НОО на 2020-2021 учебный год;

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена с учётом образовательных потребностей обучающихся с ЗПР (вариант 7.1, вариант 7.2), получающих образование на основе АООП ООО ЗПР.

Главной целью изучения предмета является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности в посредством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи изучения предмета:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика,
- легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,
- координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими

- упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды; развитие координационных и кондиционных способностей;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Данная программа предполагает дифференцированный подход к обучающимся с ЗПР:

- снижение и дозирование нагрузки;
- облегчение исходного положения;
- включение упражнений на коррекцию нарушенных функций;
- нестандартные и вариативные задания;
- включение здоровьесберегающих технологий;
- использование нестандартного оборудования;
- работа в паре, в группе.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1-4 классах учебным планом МАОУ СОШ № 65 г. Томска выделено 3 часа в неделю в каждом, 102 часа в год в каждом классе соответственно.

### **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Метапредметными** результатами изучения курса «Физическая культура» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

**Личностными** результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами** изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

#### Знания о физической культуре

*выпускник научится*

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, занятия адаптивной физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развития;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

*планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### Способы физкультурной деятельности

*Выпускник научится:*

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток, комплекс упражнения для правильной осанки, плоскостопия в соответствии с изученными правилами и состояния здоровья;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

*Выпускник получит возможность научиться*

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней*

*гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки с различными предметами, оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

правильно дышать при выполнении упражнений различной интенсивности

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности (умение скоординироваться, расслабляться, развивать внимание)

выполнять передвижения на лыжах.

*Выпускник получит возможность научиться:*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво акробатические комбинации;*

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **1 класс (99 часов)**

##### **Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

##### **Способы физкультурной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

##### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке;

упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

**Легкая атлетика** *Бег*: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки*: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

*Броски*: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание*: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

**Подвижные игры** *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»*: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

*На материале раздела «Легкая атлетика»*: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

*На материале раздела «Спортивные игры»*:

**Футбол**: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

**Баскетбол**: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

### **Волейбол**

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Организуемые команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

#### ***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

#### ***Кроссовая подготовка, мини-футбол***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

*Подвижные игры* На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

**Волейбол:** подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**3 класс**

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### **Легкая атлетика**

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### **Кроссовая подготовка, мини-футбол**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Спортивная игра *мини-футбол*: а) удары по мячу ногой.  
б) остановка мяча ногой, отбор мяча.  
в) тактические действия в защите и нападении  
г) отбор мяча.
5. Бег по пересеченной местности.
6. Равномерный бег до 6 мин.
7. Кросс до 1 км.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Бег по пересеченной местности.

#### **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**4 класс 102 часа**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### **Способы физкультурной деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### **Физическое совершенствование**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Акробатические упражнения:** акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Гимнастические упражнения прикладного характера:** опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **Легкая атлетика**

**Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание».

**Низкий старт.**

**Стартовое ускорение.**

**Финиширование.**

**Кроссовая подготовка, мини-футбол** 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра **мини-футбол:** а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

в) тактические действия в защите и нападении

г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8. Бег с преодолением препятствий.

9. Бег по пересеченной местности.

#### **Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале спортивных игр:

**Футбол:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**Волейбол:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### Уровень физической подготовленности

#### 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

#### 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### Тематическое планирование с основными видами учебной деятельности учащихся

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>
1.1	Знание о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Инструктаж по ТБ	В процессе урока			
1.3	Подвижные игры	18	18	18	18
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	12	18	18	18
1.5	Легкая атлетика	21	22	22	22
1.6	Лыжная подготовка	21	20	20	20
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры	24	24	24	24

	Итого часов в год	99	102	102	102
--	-------------------	----	-----	-----	-----

Основное	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>1 класс</b>	
Знания о физической культуре	<p><b>Называть</b> движения, которые выполняют люди на рисунке; <b>изучать</b> рисунки, на которых изображены античные атлеты, и <b>называть</b> виды соревнований, в которых они участвуют; <b>раскрывать</b> понятие «физическая культура»; <b>анализировать</b> положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>соблюдать</b> личную гигиену; <b>удерживать</b> дистанцию, темп, ритм; <b>различать</b> разные виды спорта; <b>держат</b> осанку; <b>выполнять</b> комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p><b>Играть</b> в подвижные игры; <b>руководствоваться</b> правилами игр; <b>выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах; <b>выполнять</b> ведения мяча правой и левой рукой; <b>выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	<p><b>Строиться</b> в шеренгу и колонну; <b>размыкаться</b> на руки в стороны; <b>перестраиваться</b> разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; <b>выполнять</b> команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>з</b> <b>апоминать</b> короткие временные отрезки; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; <b>выполнять</b> различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать по канату; <b>выполнять</b> висы не перекладине; <b>выполнять</b> прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись; переворот на гимнастических кольцах.</p>
Легкая атлетика	<p><b>Объяснять</b> основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; <b>пробегать</b> на скорость дистанцию 30м; <b>выполнять</b> челночный бег 3х10 м; <b>выполнять</b> беговую разминку; <b>выполнять</b> метание как на дальность, так и на точность; <b>знать</b> технику прыжка в длину с места; <b>выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега; <b>выполнять</b> прыжок в высоту спиной вперед; <b>бегать</b> различные варианты эстафет; <b>выполнять</b> броски набивного мяча от груди и снизу.</p>
Лыжная подготовка	<p><b>Объяснять</b> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; <b>переносить</b> лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; <b>выполнять</b> ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> торможение падением; <b>проходить</b> дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».</p>
<b>2 класс</b>	

Знания о физической культуре	<b>Выполнять</b> организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>рассказывать</b> , что такое физические качества, <b>рассказывать</b> , что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека; <b>рассказывать</b> , что такое частота сердечных сокращений; <b>выполнять</b> упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
Гимнастика с элементами акробатики	<b>Строиться</b> в шеренгу и колонну; <b>выполнять</b> разминку, направленную на развитие координации движений; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения стоя; <b>выполнять</b> подъем туловища за 30с на скорость; лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа; <b>выполнять</b> вис на время; проходить станции круговой тренировки; <b>выполнять</b> различные перекувырки, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; <b>лазать</b> по канату; <b>выполнять</b>
	вис завесом одной и двумя ногами на перекладине; <b>выполнять</b> висы не перекладине; выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастических кольцах; переворот назад и вперед на гимнастических кольцах; <b>разминаться</b> с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой; <b>выполнять</b> упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них.
Легкая атлетика	<b>Объяснять</b> основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях; технике высокого старта; <b>пробегать</b> на скорость дистанцию 30м; <b>выполнять</b> челночный бег 3x10 м; <b>выполнять</b> беговую разминку; <b>выполнять</b> метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; <b>выполнять</b> прыжок в длину с места и с разбега; <b>выполнять</b> прыжок в высоту спиной вперед; <b>бегать</b> различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; <b>метать</b> гимнастическую палку ногой; <b>преодолевать</b> полосу препятствий; <b>выполнять</b> прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; <b>выполнять</b> броски набивного мяча от груди, снизу и из – за головы; <b>пробегать</b> 1 км.
Лыжная подготовка	<b>Объяснять</b> назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; <b>передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием на лыжах как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; <b>выполнять</b> подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», а также <b>спускаться</b> в основной стойке с лыжными палками и без них; <b>выполнять</b> торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км на лыжах; <b>передвигаться</b> на лыжах «змейкой»; обгонять друг друга; <b>играть</b> в подвижную игру «Накаты».

Подвижные игры	<b>Играть</b> в подвижные игры; руководствоваться правилами игр; <b>выполнять</b> ловлю и броски мяча в парах; <b>выполнять</b> ведения мяча правой и левой рукой; <b>выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку; <b>выполнять</b> броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»; <b>выполнять</b> броски мяча различными способами; <b>участвовать</b> в эстафетах.
<b>3 класс</b>	
<b>Знания о физической культуре</b>	<b>Выполнять</b> организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>проводить</b> закаливающие процедуры (обливание под душем); <b>давать</b> ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
Гимнастика с элементами акробатики	<b>Составлять</b> и <b>выполнять</b> комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации; <b>вести наблюдения</b> за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом; <b>выполнять</b> разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки; <b>выполнять</b> упражнения на внимание и равновесие; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа; <b>подтягиваться</b> на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; <b>выполнять</b> перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; лазать по гимнастической стенке; <b>лазть</b> по канату в три приема ; <b>выполнять</b> стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках; <b>прыгать</b> со скакалкой,
Легкая атлетика	<b>Выполнять</b> технику высокого старта, технику метания мешочка (мяча) на дальность; <b>пробегать</b> дистанцию 30 м; <b>выполнять</b> челночный бег 3 x 10 м на время; <b>прыгать</b> в длину с места и с разбега; <b>прыгать</b> в высоту с прямого разбега; прыгать в высоту спиной вперед; прыгать на мячах – хобах; <b>бросать</b> набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой; <b>метать</b> мяч на
Лыжная подготовка	<b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; <b>выполнять</b> повороты на лыжах переступанием и прыжком; <b>переносить</b> лыжи под рукой и на плече; <b>проходить</b> на лыжах 1,5 км; <b>подниматься</b> на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; <b>спускаться</b> со склона в основной стойке и в низкой стойке; <b>тормозить</b> «плугом»; <b>передвигаться</b> и <b>спускаться</b> со склона на лыжах «змейкой».

Подвижные и спортивные игры	<b>Давать пас</b> ногами и руками; <b>выполнять</b> передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, <b>вводить</b> мяч из – за боковой; <b>выполнять</b> броски и ловлю мяча различными способами; <b>выполнять</b> футбольные упражнения, стойку баскетболиста; <b>выполнять</b> ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; <b>участвовать</b> в эстафетах; <b>бросать</b> мяч в баскетбольное кольцо различными способами; <b>играть</b> в подвижные игры.
<b>4 класс</b>	
Знания о физической культуре	<b>Выполнять</b> организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; <b>выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> упражнения для утренней зарядки; <b>давать</b> ответы на вопросы к рисункам в учебнике.
Гимнастика с основами акробатики	<b>Выполнять</b> строевые упражнения; <b>выполнять</b> наклон вперед из положения сидя и стоя; <b>выполнять</b> различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами; <b>выполнять</b> кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад; <b>выполнять</b> стойку на голове, на руках, на лопатках; <b>выполнять</b> мост; <b>выполнять</b> упражнения на гимнастическом бревне; <b>выполнять</b> упражнения на кольцах; <b>выполнять</b> опорный прыжок; <b>проходить</b> станции круговой тренировки; <b>лазать</b> по гимнастической стенке, по канату в два и три приема; <b>прыгать</b> в скакалку самостоятельно и в тройках; <b>крутить</b> обруч; <b>выполнять</b> разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
Легкая атлетика	<b>Пробегать</b> 30 и 60м на время; <b>выполнять</b> челночный бег; <b>метать</b> мешочек на дальность и мяч на точность; <b>прыгать</b> в длину с места и с разбега; <b>прыгать</b> в высоту с прямого разбега, перешагиванием; <b>проходить</b> полосу препятствий; <b>бросать</b> набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой; <b>пробегать</b> дистанцию 1000 м, <b>передавать</b> эстафетную палочку.
Лыжная подготовка	<b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом; <b>выполнять</b> повороты на лыжах переступанием и прыжком; <b>переносить</b> лыжи под рукой и на плече; <b>проходить</b> на лыжах 1,5 км; <b>подниматься</b> на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; <b>спускаться</b> со склона в основной стойке и в низкой стойке; <b>тормозить</b> «плугом»; <b>передвигаться</b> и <b>спускаться</b> со склона на лыжах «змейкой».
Подвижные и спортивные игры	<b>Давать пас</b> ногами и руками; <b>выполнять</b> передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, <b>вводить</b> мяч из – за боковой; <b>выполнять</b> броски и ловлю мяча различными способами; <b>выполнять</b> футбольные упражнения, стойку баскетболиста; <b>выполнять</b> ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой; <b>участвовать</b> в эстафетах; <b>бросать</b> мяч в баскетбольное кольцо различными способами; <b>играть</b> в подвижные игры.

### Описание материально-технического обеспечения

Наименование объектов и средств	Количество
<b>Технические средства обучения</b>	
Магнитофон	Д
Микрофон	Д
<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное</b>	
Скамейка гимнастическая жесткая	Ф
Коврик гимнастический	К
Маты гимнастические	Ф
Мяч набивной (1кг, 2кг)	Ф
Скакалка гимнастическая	Ф
Палка гимнастическая	К
Обруч гимнастический	Ф
<i>Легкая атлетика</i>	
Планка для прыжков в высоту	Д
Флажки разметочные на опоре	Ф
Дорожка разметочная для прыжков в длину	Д
Рулетка измерительная	Д
<i>Подвижные и спортивные игры</i>	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Ф
Мячи баскетбольные, волейбольные	Ф
Сетка волейбольная	Д
Ворота для мини футбола	Д
Мячи футбольные	Ф
<i>Средства первой помощи</i>	
Аптечка медицинская	Д
Подсобное помещение для хранения оборудования	
<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
Легкоатлетическая дорожка	
Площадка игровая баскетбольная, футбольная	

